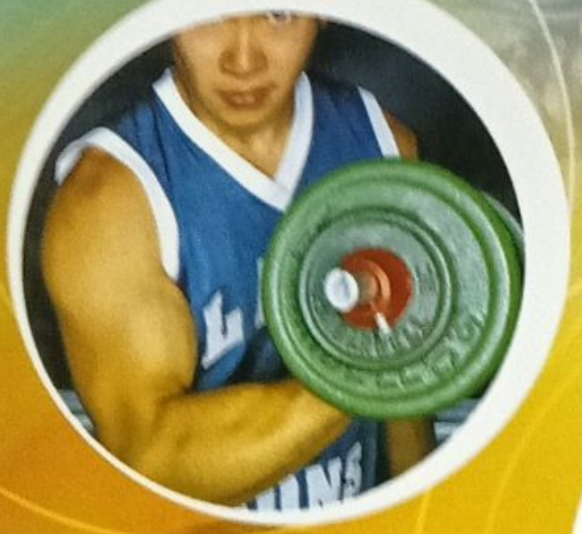
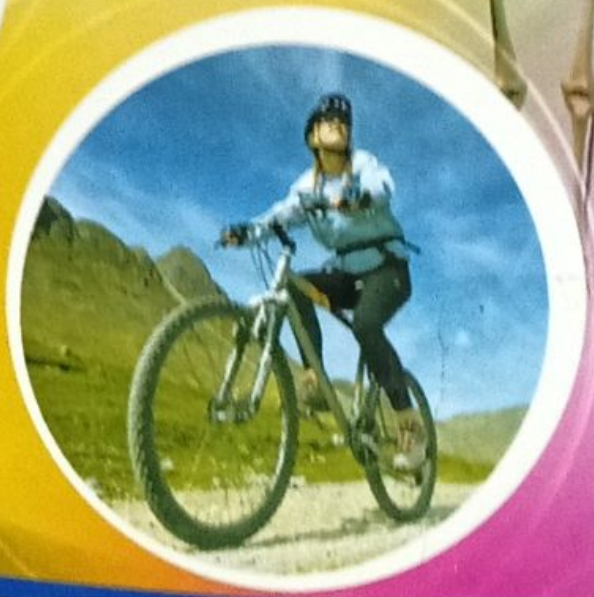
إسهامات علم النفس الرياضى
فى الأنشطة الرياضية

دكتوره
وفـاء درويش





Preview sample - page 1 of 5 - Soran University Academic Digital Library

إسهامات علم النفس الرياضى
فى الأنشطة الرياضية



دكتوره

وفاء درويش

استاذ علم النفس الرياضى
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

الطبعة الأولى
٢٠٠٧

الناشـر
دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر
تليفاكس : ٥٢٧٤٤٣٨ - الإسكندرية

Preview sample - page 2 of 5 - Soran University Academic Digital Library

مقدمة الكتاب

يسهم علم النفس الرياضى فى ديناميكية التطور النفس للفرد، ومنذ الفترة الأولى لممارسته الرياضه وحتى اعتزاله هذه الفترة الزمنية من الممارسة يمر الرياضى بعده مراحل للتطور النفس تكسبه سمات وخصائص معينة من أجل الوصول إلى المستويات الرياضة العالمية، واصبح الاتجاه الحديث لعلم النفس الرياضى يتعامل مع الناشئ من منظور أن خصائصه وحاجاته النفسية- والتأثير والتأثر بالبيئة الرياضية عامة والمنافسة الرياضية خاصة تختلف عن الخصائص المميزة للرياضيين، وقد اتضح هذا المعنى فى ضرورة الاكتشاف المبكر والأنتقاء للموهوبين ودراسة شخصيتهم وتطوير دوافعهم والتخطيط للعمليات التطبيقية للاعداد النفسى من خلال نماذج تطبيقية والتدريب العقلى والتصور العقلى وتنظيم الطاقة النفسية والتحكم فى الضغوط التى تصيب اللاعبين وتركيز الانتباه وبناء الأهداف واستخدام التقنيات الحديثة للقياس النفس فى المجال الرياض.

وأخيرا أتمنى التوفيق من الله تعالى لعلى اقدم عملا متواضعا يخدم قطاع الرياضة بكافة مستوياتها.

المؤلف

Preview sample - page 3 of 5 - Soran University Academic Digital Library

الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة	٨
علم النفس الرياضى بين النظرية والتطبيق	٨
ديناميكية العلاقة بين علم النفس الرياضى والممارسة الرياضية	١٠
الارتقاء باللاعب من حيث جوانب متعددة	١١
انتقاء الموهوبين رياضيا	١١
بناء الشخصية الرياضية	١٣
تطوير دافعية الإنجاز الرياضى	١٩
العزو (التعليل السببى)	٢٣
الإعداد النفسى	٢٧
التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسى	٢٩
• نموذج تطبيقى لبناء وتطوير الشخصية	٢٩
• نموذج تطبيقى لبناء وتطوير الدافعية	٣٠
التدريب العقلى	٣١
التصور العقلى	٣٤
• نموذج تطبيقى للتصور العقلى	٣٧
تنظيم الطاقة النفسية	٣٨
الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضى	٣٩
القلق	٤٠
الضغوط النفسية	٤٢
أساليب التحكم فى الضغوط	٤٥
فنيات الاسترخاء	٤٦
• نموذج تطبيقى للاسترخاء التصورى	٤٦

Preview sample - page 4 of 5 - Soran University Academic Digital Library

الموضوع	الصفحة
التحكم فى تركيز الانتباه	٤٧
. نموذج تطبيقى لتركيز الانتباه	٤٩
بناء الأهداف .	٤٩
تحديد مسئولية المدرب والأخصائى النفسى الرياضى	٥٣
. نماذج لأدوار الإخصائى النفسى الرياضى مع الفريق	٥٥
التقنيات الحديثة للقياس النفسى فى المجال الرياضى	٥٨
النظرة المستقبلية لتطبيق علم النفس الرياضى	٦٠
الخاتمة	٦٢
الإتجاهات الحديثة فى مجال سيكولوجية التدريب الرياضى	٦٣
مدخل	٦٣
الإتجاهات الحديثة فى سيكولوجية إدارة الفريق الرياضى	٦٧
نصائح خاصة للمدربين	٧٠
قاعة المراجع	٧١
أولا: المراجع العربية	٧١
ثانيا: المراجع الأجنبية	٧٥
بعض مصطلحات علم النفس الرياضى	٨٢
الفهرس	٩٨

Preview sample - page 5 of 5 - Soran University Academic Digital Library